

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Secara Teoritis	7
1.5.2 Secara Praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Latihan.....	8
2.1.2 Tujuan Latihan dan sasaran latihan	8
2.1.3 Prinsip Latihan.....	9
2.1.4 Konsep Permainan Sepak Bola.....	13
2.1.5 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	14
2.1.6 Teknik Dasar <i>Long Passing</i>	16
2.1.7 Latihan <i>Long Passing</i> Menggunakan Sasaran Berurutan.....	18
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	19

2.3 Kerangka Konseptual.....	24
2.4 Hipotesis	25
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian.....	26
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1 Populasi.....	27
3.3.2 Sampel	27
3.4 Desain Penelitian	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data	29
3.6 Instrumen Penelitian	29
3.7 Teknik Analisis Data	30
3.8 Langkah-langkah Penelitian	32
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil penelitian	35
4.1.1 Deskripsi.....	35
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	36
4.1.3 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	36
4.1.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	37
4.1.5 Hasil Pengujian Hipotesis.....	37
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	38
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	46
RIWAYAT HIDUP PENULIS	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	35
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Rata-Rata, Simpangan Baku dan Varians dari Tes Awal dan Tes Akhir	36
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data	36
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	37
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga	10
Gambar 2. 2 <i>Long Passing</i> Dalam Bentuk Permainan	18
Gambar 2. 3 Latihan <i>Long Passing</i> Dengan Sasaran Berurutan	18
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.	28
Gambar 3. 2 Tes tendangan <i>long passing</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	47
Lampiran 2 Data Penelitian Tes Awal & Tes Akhir	52
Lampiran 3 Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Liliefors Tes awal	53
Lampiran 4 Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Liliefors Tes Akhir.....	55
Lampiran 5 Uji Homogenitas & Uji Hipotesis.....	57
Lampiran 6 Tabel Distribusi Normal	58
Lampiran 7 Tabel Nilai Distribusi Uji Liliefors.....	59
Lampiran 8 Tabel Distribusi F	60
Lampiran 9 Tabel Distribusi t	61
Lampiran 11 Surat Izin Observasi/Penelitian.....	63
Lampiran 12 Surat Balasan Izin Observasi/Penelitian	64
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	65